

# ステイ・ヘルシー 転倒のリスクを軽減しましょう。 転倒防止の秘訣



転倒は、単に高齢化のせいではありません。多くの転倒は、防止することが可能です。そのためには、簡単で常識的な日常生活の心がけが必要となります。散らかったものを片付ける、つかまり棒や手すりを加える、運動をする、など簡単なことが転倒を防ぐことに役立ちます。

## 転倒のリスクを軽減するための4つの対策項目

### 1. 定期的な運動計画を立てる

転倒対策として最も重要なものの一つは、運動をする、ということです。平衡感覚と協調動作を養う運動（太極拳など）は、非常に役に立ちます。自分に最も適した運動は何か、医師またはヘルスケア担当者に尋ねてみましょう。

### 2. 安全な住まい作り

ほとんどの転倒は、自宅で起きます。住まいを安全にするには、つまずいて転倒する可能性のあるものは片付け、住まいの照明を改善し、手すりやつかまり棒を取り付け、安定性のある、しっかりした靴を履きましょう。

### 3. 服用中の医薬品を、医療関係者に調べてもらう

医薬品の中には、あるいは医薬品の組み合わせの中には、眠気やめまいを生じるものがあり、転倒の原因となる可能性があります。かかりつけの医師や薬剤師に、服用中の全ての医薬品を確認してもらいましょう。

### 4. 視力検査を行う

視力が弱いと、転倒のリスクが増加します。眼科医に視力検査をしてもらいましょう。

上記情報は、National Institute on Aging提供。

ステイ・ヘルシー・プログラムは、カリフォルニア州高齢者福祉局が後援しています。  
お住まいの地域における高齢者サービスやプログラムのお問い合わせは1-800-510-2020 TTY 1-800-735-2929へどうぞ。.

